

DIE BENTZ

ICH WERDE wer **ICH BIN**

3 KRAFTVOLLE AUFGABEN

die alles verändern können



BONUS:
30 Impulse
für deine
Rückkehr
zu dir

Sylvia Bentz

www.DieBentz.at

1. BEVOR DU LOSGEHST
2. VERBINDE DICH MIT DEINEM ECHTEN ICH
3. UND AKTIVIERE DEIN HIGHER SELF

COPYRIGHT

Copyright ©Sylvia Bentz



Urheberrechtshinweis

© 2025 Sylvia Bentz. Alle Rechte vorbehalten. Jede Reproduktion oder Weiterverbreitung in jedem Medium als Ganzes oder in Teilen bedarf der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Bei Fragen kontaktiere mich bitte unter: info@diebentz.at

IMPRESSUM

Impressum

Sylvia Bentz
Polletstraße 26
1220 Wien
Österreich



E-Mail: info@diebentz.at
Website: www.diebentz.at
Unternehmensform: Einzelunternehmerin
Werbeagentur
UID: ATU76511623

Gestaltung: Canva
Fotos: ©Sylvia Bentz & ChatGPT

ICH WUSSTE, DA WARTET ETWAS IN MIR – ABER ICH KAM EINFACH NICHT RAN.

Hallo schön das du da bist,
ich möchte dir eine kleine Geschichte erzählen.

Sie beginnt nicht mit einem großen Knall.
Kein Karrierewechsel, kein viraler Post, kein *„Ich kündige alles und starte durch“*.
Sondern mit einem Gedanken.
Ein stiller, ehrlicher Gedanke, den ich lange ignoriert hab:

*„Ich spür, da ist mehr in mir. Aber ich weiß nicht,
wo ich anfangen soll.“*

Vielleicht kennst du das auch?

Dieses leise Ziehen.
Diese Sehnsucht nach mehr Tiefe. Mehr Freiheit. Mehr du selbst sein.
Aber auch: dieses diffuse Gefühl von Blockade, von *„Ich kann das doch eh nicht“*, von *„Dafür bin ich noch nicht bereit“*.

Und genau da beginnt unser gemeinsamer Weg.

Nicht mit Druck.
Nicht mit Strategie.
Sondern mit Raum.
Raum für dich. Für das, was in dir schlummert.
Und für die Schritte, die du vielleicht schon ewig vor dir herschiebst –
nicht, weil du faul bist, sondern weil dir noch der Zugang zu dir selbst fehlt.



WAS DICH ERWARTET:

- In **Aufgabe 1** geht es um das, was dich (noch) zurückhält – und um die erste Übung, die dir zeigt, wo dein Weg wirklich beginnt.
- In **Aufgabe 2** lernst du, dein wahres „ICH BIN“ zu spüren – fernab von Rollen, Erwartungen und der Frage: „*Wer soll ich überhaupt sein?*“
- In **Aufgabe 3** wird's groß: Du aktivierst deine innere Kraft. Und beginnst, dich nicht mehr kleinzumachen – weder privat noch beruflich.

Jede dieser Aufgaben ist ein **Puzzleteil deiner inneren Klarheit.**

Du musst sie nicht perfekt umsetzen.

Es reicht, dass du dich einlässt.

Denn weißt du was?

Die größte Veränderung beginnt nicht mit einem Plan.

Sondern mit der Entscheidung, dich selbst endlich ernst zu nehmen.

Zum Einstieg – eine kleine Frage an dich:

“Was darf diese Woche Schönes zu dir finden?”

Du musst sie nicht beantworten.

Aber fühl mal rein.

Das Leben antwortet oft auf die leisesten Fragen.

Und wer weiß?

Vielleicht fängt genau heute alles an, sich zu bewegen.

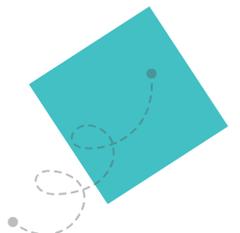
Wir freuen uns, dich auf dieser kleinen Reise zu begleiten.

Sylvia & Christine

2 Generationen Erfolg

Du bist mehr als bereit.

Du hast nur vergessen, wie sehr.



DIE 1. AUFGABE, DIE DIR DEN WEG ZEIGT – BEVOR DU ÜBERHAUPT LOSGEHST

Warum diese eine Aufgabe so viel verändern kann

Manchmal denken wir, wir brauchen eine große Strategie.
Einen klaren Plan. Ein fertiges Produkt.
Aber was wir wirklich brauchen, ist **Klarheit über das, was uns blockiert – und das, was uns zieht.**

Wenn du spürst, dass da mehr für dich möglich ist...

Wenn du merkst, dass ein Online-Business dich reizt, du aber immer wieder im „*Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll*“ hängen bleibst...

Dann kann diese Übung der Gamechanger für dich sein.

Denn diese Aufgabe ist kein Businessplan.

Sondern eine **Rückverbindung** mit dem, was in dir längst bereit ist.

Los geht`s

DIE 1. AUFGABE: 2 SEITEN – EINE ERKENNTNIS

Nimm dir 20 Minuten, ein Blatt Papier – oder dein Lieblings-Notizbuch – und mach dir zwei Spalten (*du findest die 2 Spalten auch auf den nächsten Seiten*):

Spalte 1 (links): Was hält mich (noch) zurück?

Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt – ohne Filter, ohne Bewertung.

- *Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.*
- *Ich hab Angst, zu scheitern.*
- *Ich bin nicht sicher, ob ich gut genug bin.*
- *Ich weiß nicht, ob das jemanden interessiert.*
- *Ich hab schon so viel angefangen und nie zu Ende gebracht.*

Es geht nicht darum, dich kleinzumachen.

Sondern darum, **den Nebel sichtbar zu machen.**

Denn: Was du benennen kannst, verliert Macht über dich.

Spalte 2 (rechts): Was zieht mich?

Jetzt schreib auf, **was dich ruft.**

Was dich begeistert, was in dir kribbelt, was du am liebsten sofort ausprobieren würdest – wenn da kein „aber“ wäre.

- *Ich will meine Geschichte teilen.*
- *Ich hab eine Idee für ein Produkt.*
- *Ich liebe es, anderen mit meinen Erfahrungen zu helfen.*
- *Ich will ortsunabhängig leben.*
- *Ich wünsche mir ein Leben mit mehr Freiheit, Tiefe und Sinn.*

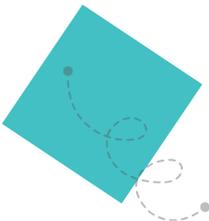
Lass alles zu. Auch Träume, die du vielleicht seit Jahren unterdrückst.



SPALTE 1: WAS HÄLT MICH
(NOCH) ZURÜCK?



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines that span the width of the page.



WAS DIESE ÜBUNG MIT DIR MACHT:

- Du erkennst deine eigenen Gedankenmuster – und wo sie dich klein halten.
- Du siehst glasklar, was dich innerlich antreibt – **deine echte Motivation.**
- Du beginnst, dich von innen heraus zu bewegen – nicht, weil du „musst“, sondern weil du **spürst, dass du willst.**

Und das ist der ehrlichste Anfang überhaupt.

Der erste Schritt raus aus der Blockade ist selten laut.
Er zeigt sich oft in ruhigen Momenten.
Auf einem Blatt Papier.
In einem ehrlichen Gespräch mit dir selbst.
Und manchmal...
genau **jetzt.**

Auf der nächsten Seite kannst du – wenn du den Mut dazu hast – noch tiefer eintauchen.

Dich erwarten Fragen, die nicht nur an der Oberfläche kratzen, sondern dich genau dahin führen, wo echte Veränderung beginnt.



VERTIEFENDE FRAGEN – UM DEN MEHRWERT ZU VERVIELFACHEN

Hier sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst – für echte Durchbrüche:

- Welcher Satz aus Spalte 1 hat am meisten Macht über mich – und woher kenne ich dieses Muster vielleicht schon?
- Was würde ich tun, wenn dieser Satz (zB. „Ich bin nicht gut genug“) nie wieder in meinem Kopf auftauchen würde?
- Welche Stimme in Spalte 2 klingt am lebendigsten? Und wie würde mein Alltag aussehen, wenn ich ihr folge?
- Was brauche ich heute, um *einen* kleinen Schritt in Richtung dieser Sehnsucht zu machen – egal wie unperfekt?
- Wie würde sich mein Leben verändern, wenn ich mir selbst öfter die Frage stelle: „*Was hält mich wirklich zurück – und was wartet auf mich?*“

Oder auch ganz simpel – eine Frage, die dich ins “JETZT” bringt und dein Herz öffnet:

„Was darf diese Woche Schönes zu mir finden?“

Wenn du mit dieser Haltung durchs Leben gehst – offen, liebevoll, zuversichtlich – dann wird auch das Leben dir auf genau diese Weise antworten.

Denn das, was du aussendest, kommt auf leisen Sohlen wieder zu dir zurück.



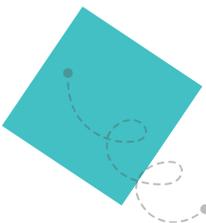
PLATZ UM DIE VERTIEFENDEN FRAGEN ZU BEANTWORTEN



Welcher Satz aus Spalte 1 hat am meisten Macht über mich – und woher kenne ich dieses Muster vielleicht schon?

Was würde ich tun, wenn dieser Satz (zB. „Ich bin nicht gut genug“) nie wieder in meinem Kopf auftauchen würde?

Welche Stimme in Spalte 2 klingt am lebendigsten? Und wie würde mein Alltag aussehen, wenn ich ihr folge?



DIE 2. AUFGABE, DIE DICH MIT DEINEM ECHTEN "ICH" VERBINDET

Warum es Zeit ist, dich zu erinnern, wer du wirklich bist

Wenn wir beginnen, unsere inneren Blockaden zu erkennen, wird oft plötzlich etwas spürbar:

Ein Raum hinter der Angst.

Ein Teil von dir, der **mehr ist als Zweifel, Rollen oder Anpassung.**

Ein DU, das nicht darauf aus ist, perfekt zu funktionieren.

Sondern darauf, **authentisch zu leben.**

Aber weil wir so oft gelernt haben, zu funktionieren, zu gefallen oder Erwartungen zu erfüllen, ist dieses „*wahre Ich*“ oft verschüttet.

Nicht verschwunden – aber vergessen.

Und genau deshalb ist diese Aufgabe so kraftvoll:

Sie erinnert dich an das, was in dir **nie verloren gegangen ist.**

Los geht`s

DIE 2. AUFGABE: BEGEGNUNG MIT DEINEM „ICH BIN“

Nimm dir einen ruhigen Moment – vielleicht mit Kerze, Musik oder in der Natur.

Dann beantworte diesen einen, kraftvollen Satz – immer wieder, in deinen eigenen Worten auf der nächsten Seite:

„Ich bin ...“

Schreib alles auf, was kommt.

Ohne nachzudenken. Ohne Zensur. Ohne Absicht.

Und beobachte, wie tief du gehst.

Am Anfang kommen vielleicht Rollen:

„Ich bin Mutter. Ich bin Freundin. Ich bin Grafikdesignerin.“

Dann tauchen innere Stimmen auf:

„Ich bin zu leise. Ich bin manchmal unentschlossen. Ich bin jemand, der viel fühlt.“

Und wenn du weiterschreibst – kommt plötzlich die Essenz:

„Ich bin frei. Ich bin ein Geschenk. Ich bin Licht. Ich bin bereit. Ich bin genug.“

Mach weiter, bis du einen Satz schreibst, bei dem du Gänsehaut bekommst.

Das ist der Moment, wo du dich selbst berührst.



WAS DIESE ÜBUNG MIT DIR MACHT:

- Du entdeckst, **wie viele Fremddefinitionen du übernommen hast.**
- Du spürst, **welche Stimmen du nicht mehr brauchst.**
- Und du erkennst, dass dein **“ICH”** nicht gemacht werden muss – sondern **erinnert.**

Du musst niemand werden – du darfst dich erinnern

Diese Aufgabe zeigt dir, dass dein wahrer Wert nicht darin liegt, wer du wirst, sondern wer du längst bist.

Wir verlieren uns oft in Rollen, Erwartungen, Vergleichen – und vergessen dabei, dass das, was wir suchen, bereits in uns liegt.

Dein „**ICH BIN**“ ist kein Ziel.

Es ist eine Erinnerung.

Ein innerer Ruf, dem du endlich wieder zuhören darfst.

Und jedes Mal, wenn du dich fragst:

„Wer bin ich – ohne Maske, ohne Druck, ohne Funktion?“

öffnet sich ein Raum für Wahrheit, Freiheit und Selbstmitgefühl.

Du brauchst dich nicht neu erfinden.

Du brauchst dich nur wieder sehen.

Und das verändert alles.



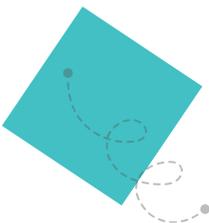
VERTIEFENDE FRAGEN – UM DEN MEHRWERT ZU VERVIELFACHEN

- Welcher „Ich bin“-Satz hat sich am schwersten angefühlt? Und warum?
- Welcher Satz war überraschend – und fühlt sich trotzdem tief wahr an?
- Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich diesen Satz wirklich leben würde – jeden Tag?
- Was habe ich bisher über mich geglaubt, das eigentlich gar nicht mein eigener Gedanke ist?
- Welche neue Wahrheit über mich möchte ich ab heute anerkennen – auch wenn sie ungewohnt ist?

Und auch hier wieder – eine sanfte Frage, die dich mit Leichtigkeit zurück ins Jetzt bringt:

„Wie würde ich mich heute zeigen, wenn ich nichts mehr beweisen müsste?“

Denn dein wahres Ich ist nichts, das du dir verdienen musst.
Es ist schon da.
Bereit, gelebt zu werden.
Jetzt.





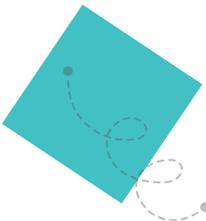
PLATZ UM DIE VERTIEFENDEN FRAGEN ZU BEANTWORTEN



Was habe ich bisher über mich geglaubt, das eigentlich gar nicht mein eigener Gedanke ist?

Welche neue Wahrheit über mich möchte ich ab heute anerkennen – auch wenn sie ungewohnt ist?

Wie würde ich mich heute zeigen, wenn ich nichts mehr beweisen müsste?



DIE 3. AUFGABE, DIE DEIN HIGHER SELF AKTIVIERT

... und dich an deine wahre Größe erinnert.

Was ist dein Higher Self wirklich?

Dein Higher Self ist die Version von dir, die keine Ausreden mehr braucht.

Die groß denkt, mutig handelt und tief fühlt.

Es ist der Teil in dir, der **genau weiß**, dass du nicht hier bist, um dich klein zu halten – sondern um dich zu entfalten.

Voll. Echt. Ohne Kompromiss.

Es ist nicht die perfekte Version von dir.

Sondern die kraftvollste.

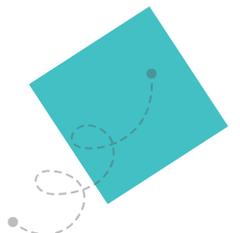
Die, die du wärst, **wenn du dich nicht zurückhalten würdest**.

Wenn du deinen Platz einnimmst – im Business, im Leben, in Beziehungen.

Ohne dich zu erklären.

Ohne dich zu verstecken.

Ohne dich zu limitieren.





DEIN HIGHER SELF KENNT KEINE KLEINEN TRÄUME

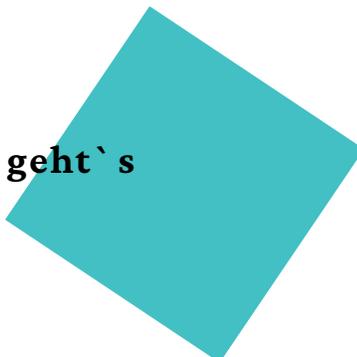
Du musst nicht erst „besser“ werden, um diese Version zu leben.
Du musst nur eine Entscheidung treffen:

**Was wäre möglich, wenn ich mich heute für
meine Größe entscheide?**

Wenn du deine Träume nicht mehr in Schubladen sperrst.
Wenn du die Stimme, die immer fragt „Was, wenn es nicht
klappt?“ durch eine neue ersetzt:

***„Was, wenn es genau deswegen klappt – weil ich
endlich echt bin?“***

Diese Aufgabe bringt dich genau dahin.
Raus aus dem Kopf – rein in deine Möglichkeiten.



Los geht`s

DIE 3. AUFGABE: TRIFF HEUTE DEIN HIGHER SELF – UND DENK GROSS

1. Mach dir Raum:

- 10 Minuten. Handy aus. Du mit dir.
- Stell dir vor, du begegnest heute der Version von dir,
- die ihr **Leben selbstbewusst gestaltet**.
- Die den Raum einnimmt, der ihr zusteht.
- Die sich nicht länger fragt, „*ob sie darf*“,
- sondern fragt: „*Wie groß darf es heute sein?*“

2. Schreib dich frei – aus der Sicht deines Higher Self:

- Nicht aus Angst. Nicht aus Pflicht.
- Sondern aus Klarheit. Größe. Weite.

Schreibimpulse (aus Sicht deines Higher Self):

- Ich bin hier, um ...
- Ich weiß, dass ich ... verdient habe, weil ...
- Ich wähle ..., auch wenn es unbequem ist, weil es wahr ist.
- Ich erlaube mir, groß zu träumen, weil ...
- Ich weiß, dass mein Erfolg anderen erlaubt, auch zu wachsen.
- Ich bin bereit für ... – und zwar jetzt.
- Ich zeige mich, weil ...
- Ich entscheide mich heute für ..., statt ...
- Ich bin nicht hier, um mich zu ducken – sondern um ...

Eine Botschaft von meinem Higher Self an mein jetziges Ich:

**„Hör auf zu zweifeln. Du warst nie zu viel – du warst immer zu leise
für das, was du wirklich bist.“**



PLATZ FÜR DIE 3. AUFGABE



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



WAS DIESE ÜBUNG MIT DIR MACHT:

- Du erinnerst dich an deine innere Stärke – nicht theoretisch, sondern fühlbar.
- Du erkennst, dass Erfolg nicht bedeutet, jemand anders zu werden – sondern du selbst, ohne Angst.
- Du öffnest einen neuen Raum: für Klarheit, für Mut, für Fülle – in allen Lebensbereichen.

Dein Higher Self will nicht, dass du dich anpasst – es will, dass du aufstehst

Du bist nicht hier, um dich in Schubladen zu falten.

Nicht, um „gerade noch so“ durchzukommen.

Nicht, um Erwartungen zu erfüllen, die nie deine waren.

- Du bist hier, um **zu wirken**.
- Um **Spuren zu hinterlassen**.
- Um **dein Licht nicht mehr zu dimmen – nur weil es andere blenden könnte**.

Diese Aufgabe zeigt dir:

Dein Higher Self ist nicht weit weg.

Es ist in dir. Bereit.

Es wartet nicht auf deine Perfektion – sondern auf deine Entscheidung.

Für dich. Für deinen Weg. Für deine Größe.

Und vielleicht... beginnt genau jetzt der Moment, in dem du aufhörst, dich zurückzuhalten – und anfängst, dich vollständig zu zeigen.



VERTIEFENDE FRAGEN – UM DEN MEHRWERT ZU VERVIELFACHEN

- Wenn es keine Grenzen gäbe – was würde ich tun?
- Was will durch mich in die Welt kommen, das größer ist als meine Zweifel?
- Wo halte ich mich noch zurück, obwohl ich längst bereit bin?
- Was würde mein Higher Self tun, wenn Erfolg garantiert wäre?
- Welche Entscheidung würde ich heute treffen, wenn ich mir komplett vertrauen würde?

Und zum Abschluss:

„Wie fühlt es sich an, heute nicht mehr zu fragen: Darf ich das? Sondern zu sagen: Ich bin bereit dafür.“

Du bist **SPITZE...**



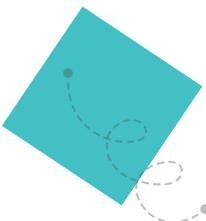
PLATZ UM DIE VERTIEFENDEN FRAGEN ZU BEANTWORTEN



Was würde mein Higher Self tun, wenn Erfolg garantiert wäre?

Welche Entscheidung würde ich heute treffen, wenn ich mir komplett vertrauen würde?

Wie fühlt es sich an, heute nicht mehr zu fragen: *Darf ich das?* Sondern zu sagen: *Ich bin bereit dafür.*



3 AUFGABEN - 1 ENTSCHEIDUNG UND ALLES, WAS DICH STÄRKT

Du hast dir auf den letzten Seiten Zeit genommen.

Nicht für uns.

Nicht für ein To-do.

Sondern für dich.

Für deine innere Stimme.

Für dein „*Ich bin*“.

Und das allein ist riesig.

Denn die wenigsten halten in ihrem Alltag inne, um zu fragen:

- *Was hält mich zurück?*
- *Was bin ich wirklich?*
- *Und was ist möglich, wenn ich mich nicht mehr klein mache?*

Aber du hast es getan.

Du hast den ersten Schritt gemacht – hast hingesehen, geschrieben, gefühlt.

Vielleicht auch gezweifelt.

Aber du bist drangeblieben.

**Diese 3 Aufgaben kannst du immer wieder machen –
besonders dann, wenn du dich von dir selbst entfernt fühlst.**

DU BIST NICHT MEHR AM ANFANG JETZT BIST DU MITTENDRIN

Vielleicht ist gerade alles noch leise in dir.
Vielleicht hast du noch keinen klaren Plan.

Aber du hast jetzt etwas viel Wertvolleres:

- **Eine Verbindung zu dir.**
- **Ein Gefühl für deine Wahrheit.**
- **Und eine Ahnung davon, wer du eigentlich bist – wenn du niemand sein musst.**

Jetzt ist die Frage:

Was machst du daraus?

Bleibst du da stehen?
Oder gehst du weiter?

Wenn dir die 3 Aufgaben schon richtig gutgetan haben...

was meinst du, was dann erst unser E-Book-Bundle „**Ich werde, wer ICH BIN**“ mit dir macht?

Darin findest du nicht nur neue Impulse, sondern eine tiefgehende Reise durch drei E-Books:

-  **Schluss mit Blockaden**
-  **ICH BIN**
-  **Mini-Workbook: Higher Self aktivieren**

Ich werde,
wer ICH
BIN



UNSER E-BOOK - BUNDLE FÜR DEINEN NÄCHSTEN SCHRITT



Bonus:

Wir haben dieses E-Book - Bundle nicht für den Konsum erstellt. Sondern für Klarheit. Für Wahrheit. Für Mut.

Das E-Book - Bundle „Ich werde, wer ICH BIN“ enthält:

Ebook 1:  „*Schluss mit Blockaden*“ – damit du alte Muster erkennst und loslässt

Ebook 2:  „*ICH BIN*“ – für deinen inneren Kompass und dein wahres Selbst

Bonus Mini-Workbook:  „*Higher Self aktivieren*“ – um dich immer wieder an deine Größe zu erinnern

Und weil du diesen Weg schon mit uns gegangen bist, bekommst du jetzt etwas Besonderes:

Nur für dich als Belohnung



- Statt 59,90 € bekommst du das komplette Bundle für nur 39,90 €
- Dein Gutscheincode lautet: **ICHBINDABEI**
- Hier geht's direkt zum Bundle: [Jetzt einlösen](#)

WARUM WIR DAS MACHEN?

Weil wir wissen, dass viele Transformationen nicht am Willen scheitern – sondern am Mut, den nächsten Schritt zu machen.

Du hast bereits angefangen.

Jetzt darfst du dich selbst ernst nehmen.

Nicht für uns.

Nicht für ein Ziel.

Sondern für das Leben, das du wirklich willst.

Abschließend, ein Satz, der dich begleiten darf:

„Du warst nie zu viel. Du warst einfach zu leise für das, was du wirklich bist.“

Jetzt darfst du laut werden.

In deiner Klarheit. In deiner Kraft. In deinem Weg.

Und falls du das Gefühl hast:

„Ich bin bereit“ – dann darf das auch dein neuer Satz werden.

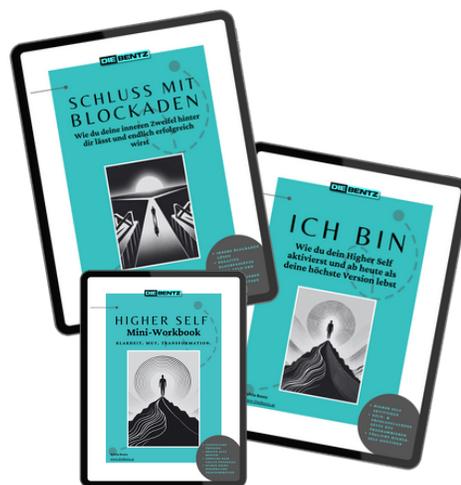
Von Herzen,

Sylvia & Christine

2 Generationen Erfolg



20,- € Rabatt Gutscheincode: ICHBINDABEI



Ich werde,
wer **ICH**
BIN



30 IMPULSE FÜR DEINE RÜCKKEHR ZU DIR



**Weil du nicht neu werden musst – sondern dich nur
wieder erinnern darfst.**

Weißt du, ich (Sylvia) hab mich selbst so oft verloren auf dem Weg zu
„mehr“:

Mehr Erfolg. Mehr Wissen. Mehr Anerkennung.

Aber nie war es genug.

Bis ich verstanden hab:

Ich brauch nicht *mehr*.

Ich brauch *mich*.

Diese 30 Impulse sind nicht dazu da, dich zu verändern.

Sondern dich zu erinnern.

An dein echtes Ich.

An dein leises Wissen.

An die Stimme in dir, die du viel zu oft überhört hast.

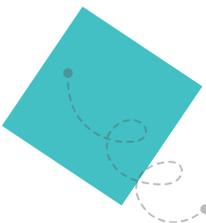
Vielleicht wird nicht jeder Satz heute etwas in dir bewegen.

Aber einer davon könnte dein ganzes Leben verändern.



30 IMPULSE FÜR DEINE RÜCKKEHR ZU DIR

1. Du musst nicht wissen, wie's geht – du musst nur glauben, dass du darfst.
2. Die Stimme, die dich zurückhält, ist nicht deine Wahrheit. Sie ist deine Angst.
3. Vielleicht brauchst du keine neue Version von dir – sondern einfach die Erlaubnis, du selbst zu sein.
4. Du musst nicht laut sein, um klar zu sein.
5. Deine Fehler machen dich nicht falsch. Sie machen dich menschlich.
6. Was dich gestern getragen hat, darf heute enden.
7. Ankommen ist kein Ort. Es ist ein Gefühl.
8. Du hast schon so viel überlebt, getragen, geschafft – erinnerst du dich?
9. Du bist nicht hier, um Erwartungen zu erfüllen. Du bist hier, um DU zu sein.
10. Dein Higher Self kennt den Weg – du musst nur fragen.
11. Wenn du nur noch funktionierst, aber nichts mehr fühlst – ist das kein Leben.
12. Du brauchst kein neues Ich – du brauchst deine eigene Rückerinnerung.
13. Deine Dunkelheit ist kein Fehler. Sie ist der Weg zu deinem Licht.
14. Nur weil es vertraut ist, heißt das nicht, dass du bleiben musst.
15. Du musst niemandem mehr etwas beweisen – nicht einmal dir selbst.
16. Der perfekte Moment? Ist jetzt.
17. Du darfst dich ändern. Immer wieder.
18. Nicht alles, was sinnvoll aussieht, fühlt sich auch sinnvoll an.
19. Leichtigkeit ist kein Zeichen von Faulheit – sondern von Vertrauen.
20. Du bist nicht zu spät. Du bist genau richtig.
21. Klarheit kommt oft erst, wenn du losgehst.
22. Nicht alles, was glänzt, ist deins. Hör auf dein Bauchgefühl.
23. Du darfst dich von der alten Version von dir verabschieden.
24. Es braucht kein Drama, um eine neue Geschichte zu schreiben.
25. Wenn du dich nicht mehr verstellst, beginnt dein echtes Leben.
26. Mut ist nicht laut – er ist der stille Schritt in deine Richtung.
27. Du bist genug. Auch wenn du gerade nichts „leistest“.
28. Heilung sieht oft unspektakulär aus – aber sie verändert alles.
29. Manchmal reicht ein einziger ehrlicher Gedanke, um alles neu zu sehen.
30. Vielleicht musst du nicht mehr suchen – sondern nur still genug werden, um dich wieder zu hören.



30 IMPULSE FÜR DEINE RÜCKKEHR ZU DIR



Du hast dir diese Worte gegönnt.
Nicht, weil du kaputt bist.
Sondern weil du tief drin längst weißt:
Da ist mehr in dir.

Vielleicht war's nur ein Satz,
vielleicht ein stilles Wiedererkennen.
Aber irgendwas in dir hat genickt.

Nicht, weil du ab heute alles perfekt machst.
Sondern weil du dich erinnert hast:
Du darfst.

Du darfst wieder du selbst sein.

Ohne Maske. Ohne Leistungsdruck. Ohne „*Was denken die anderen?*“.

Glaub nicht, du wärst zu spät.
Glaub nicht, du müsstest dich erst beweisen.
Du bist hier.
Und das ist der Anfang.

Aber bevor du weitergehst, frag dich mal ganz ehrlich:

“Was würdest du tun, wenn du dir heute einfach glauben würdest?”

Sylvia □ von 2 Generationen Erfolg



Ich werde, wer ICH BIN



3 EBOOK'S

SCAN
ME!



20,-€ Rabatt Gutscheincode: ICHBINDABEI